스레드

로그인

have_wonder 2일

임신 준비 중인데 운동, 체중관리 어떡하죠?

1. 운동 안 하고 임신 준비 가능하다? 착각입니다.

2. 스트레스와 비만은 정말 큰 장애물.

3. 체지방 과다 → 여성은 배란장애, 남성은 정자 질 저하.

4. 운동은 약이 아님. 필수 기본 세팅이라고 봐야 함. 운동 안하고 임신했는데? 원체 건강하신 것.

5. 요즘은 출산 연령이 뒤로 많이 밀려서 보통 30대가 기본.

6. 다들 체감하시겠지만 30대부터는 운동 하셔야 함.

7. 걷기·수영·요가·등산 등, 꾸준히 할 수 있는 걸 고르시면 됨

8. 여기에 수면까지. 운동과 회복은 한 세트.

9. 하루 수면 최소 7시간. 못 지키면 운동 효과 반감됨

10. "과체중인데 살 빼야 하나요?" 물으면 답은 냉정하지만 "네"임. 상처가 되신다고 해도 "네"라고 대답합니다.

11. 당연히 돌려 말씀드리겠지만 결국 대답은 "네. 빼야 합니다" 임.

결론 = 임신 준비한다면 운동 루틴부터. 체중 관리 할수록 좋음.

68 26 3 20

_eat_pray_love__ 2일
선생님 제가 주3회 런닝을 하고있는데, 임신 시도중이면 중지하는게 맞을까요..?
2 1

have_wonder 2일 · 작성자
러닝 너무 좋죠. 풀코스 마라톤이 아니라 가볍게 3~5km 하시는 거라면 아무 문제없습니다
1 1

_eat_pray_love__ 2일
와!!! 너무감사합니다 선생님!!
1

bbtt_bubu 2일
스트레스는 회사 때문에 안 받을 수가 없는데..ㅠㅠ어떻게 관리해야하나요?
3 1

y_j9375 2일
수면명상 추천드립니다
1 1

bbtt_bubu 2일
오...수면명상... 찾아보겠습니다 😍😍😍
1 1

y_j9375 2일
화이팅입니다😄
1

ohanabananao 19시간
선생님 식욕 억제 도와주는 한약도 있던데 주사형 보다는 나을까요?
1 1

have_wonder 11시간 · 작성자
한약은 보통 마황 같은 약재 쓰이는 것으로 알고 있는데, 정확한 성분을 몰라 답변 드리기 어렵습니다. 식단, 운동으로 빼는 게 정석이에요.
1

로그인

butter.mood_ 22시간
잘 안되고 있는데 한약 도움 될까요?ㅠ

♡ 1 💬 1 🔁 ✈

have_wonder 11시간 · 작성자
제 분야가 아니라 답변 드리기 어렵습니다

♡ 💬 🔁 ✈

yul_munerd 2일
호르몬 문제로 살이 잘 안 빠지는데... 위고비나 그런 약물의 도움을 받을 경우 진짜 다른 호르몬이나 몸 상태에 영향이 없는 게 맞을까요? 아무래도 혹시나 하는 걱정이 되어서 ㅜ

♡ 2 💬 1 🔁 ✈ 1

have_wonder 2일 · 작성자
위고비는 GLP-1 계열 약물인데 주사형 다이어트는 권장하지 않습니다

♡ 1 💬 🔁 ✈

y_mimi_c 1일
비만없는 저체중은 살을 좀 찌우라 들었는데 그럴필요 없는걸까요?

♡ 1 💬 1 🔁 ✈

have_wonder 11시간 · 작성자
음 저체중인 경우 배란이 불규칙하거나, 임신 중엔 조산 위험이 있어서 정상 체중 범위를 목표로 하는 것이 좋습니다

♡ 💬 🔁 ✈

pinkpassion1011 2일
임신은 건강한 상태에서 가능하다는 기본적이지만 어려운 원리네요~! 그동안 임신에 좋다는 음식, 약, 치료 다 받아봤지만 계속 실패하더라구요ㅠㅡㅠ 지금은 마음 비우고 운동하고 살 더 빼야겠네요^^;

♡ 1 💬 1 🔁 ✈

have_wonder 2일 · 작성자
네 마음 편히, 내 몸이 건강한 상태를 만든단 생각으로 찬찬히 시도해보셔요

♡ 1 💬 🔁 ✈

chosimja_knitting 2일
선생님 단호박 넘 조아여 😍조은정보 잘 봤습니당 임신준비시 주변에서 커피 자꾸 먹지 말라고하는데 **디카페인**은 괜찮나요 ? 커피가 정말 영향을 주나여 ㅜ 하루 한잔정도

♡ 1 💬 1 🔁 ✈

have_wonder 2일 · 작성자
아유 괜찮습니다. 안죽어요

♡ 1 💬 🔁 ✈

lovh_orse 1일
골프는 어때??

♡ 2 💬 1 🔁 ✈

have_wonder 11시간 · 작성자
골프도 운동이긴 하지만.. 숨이 살짝 차는 정도의 유산소를 권장드려요

♡ 💬 🔁 ✈

yj_k8429 23시간
걷기를 많이 하라는데 걷기가 너무 안맞는 운동이라 요가 주 5일하는데 그것도 괜찮을까요?

♡ 1 💬 1 🔁 ✈

have_wonder 11시간 · 작성자
물론이죠. 다만 적절한 유산소 병행을 권장해요

로그인

1221kky 2일
마른 비만은 어떻게 해야할까?
1 1

have_wonder 2일 · 작성자
비만이라고 무조건 안되는게 아닙니다. 체력 쌓는다는 생각으로!

cjrjfh 20시간
@sssssinhye
1

관련 스레드

mhdhh_archives 16시간
항상 행복하기를

137 2

mhdhh_archives 1일
뿌잉뿌잉 막냉이 ~~😘

159 1 2 1

mhdhh_archives 1일
치명적 강냥이 ~😘

248 15 7

mixxjiwooo 18시간
250823 gmp airport

로그인

#NMIXX #JIWOO #엔믹스 #지우
cr. Sallyyy_woo

37

mixxjiwooo 17시간

KCON LA 2025 PHOTO DUMP 🚚 📷 🎞️

#NMIXX #JIWOO #엔믹스 #지우

34

로그인하여 더 많은 답글을 확인해보세요.

로그인

© 2025 Threads 약관 개인정보처리방침 쿠키 정책 문제 신고